सिर से पांव तक की

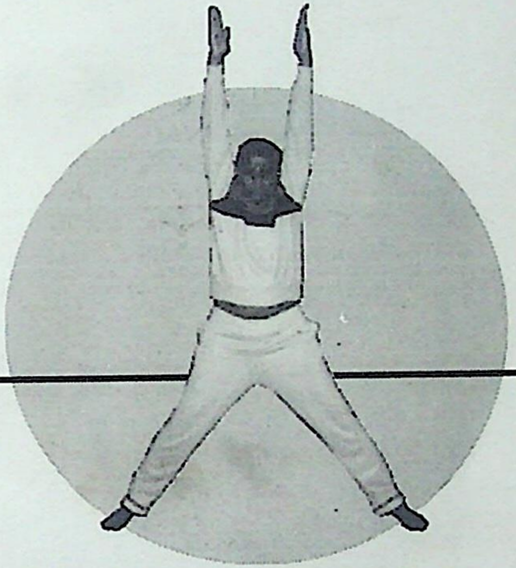
स्वास्थ्य-वर्धक क्रियाएं

स्वामी धर्मानन्द जैन

पुस्तक महल

सिर से पांव तक की

स्वास्थ्य-वर्धक क्रियाएं



सिर से पांव तक की

स्वास्थ्यवर्धक क्रियाएं

लेखक
स्वामी धर्मानन्द जैन

पुस्तक महल®
दिल्ली • मुम्बई • पटना • बंगलोर • हैदराबाद

प्रकाशक

पुस्तक महल® दिल्ली-110006

विक्रय केन्द्र

- 6686, खारी बावली, दिल्ली-110006, *फोन:* 23944314, 23911979
- 10-बी, नेताजी सुभाष मार्ग, दरियागंज, नई दिल्ली-110002
  फोन: 23268292, 23268293, 23279900 • *फैक्स:* 011-23280567
  E-mail: rapidexdelhi@indiatimes.com

प्रशासनिक कार्यालय

J-3/16 (हैप्पी स्कूल के सामने), दरियागंज, नई दिल्ली-110002
फोन: 23276539, 23272783, 23272784 • *फैक्स:* 011-23260518
E-mail: info@pustakmahal.com • *Website:* www.pustakmahal.com

शाखा कार्यालय

बंगलोर : 22/2, मिशन रोड (शामा राव कम्पाउंड), बंगलोर-560027
फोन: 22234025 • *फैक्स:* 080-22240209
E-mail: pustak@sancharnet.in • pmblr@sancharnet.in

मुंबई : 23-25, जाओबा वाडी (वी.आई.पी. शोरूम के सामने), ठाकुरद्वार, मुंबई-400002, *फोन:* 22010941 • *फैक्स:* 022-22053387
E-mail: rapidex@bom5.vsnl.net.in

पटना : खेमका हाउस, पहली मंजिल (वूमेन्स हॉस्पिटल के सामने), अशोक राजपथ, पटना-800004, *फोन:* 3094193 • *टेलीफैक्स:* 0612-2302719
E-mail: rapidexptn@rediffmail.com

हैदराबाद : 5-1-707/1, ब्रिज भवन, बैंक स्ट्रीट, कोटी, हैदराबाद-500095, *टेलीफैक्स:* 040-24737290
E-mail: pustakmahalhyd@yahoo.co.in

©कॉपीराइट सर्वाधिकार
पुस्तक महल, 6686, खारी बावली, दिल्ली-110006

I.S.B.N. 81-223-0147-9

चेतावनी

भारतीय कॉपीराइट एक्ट के अंतर्गत इस पुस्तक के तथा इसमें समाहित सारी सामग्री (रेखा व छायाचित्रों सहित) के सर्वाधिकार "पुस्तक महल" के पास सुरक्षित हैं। इसलिए कोई भी सज्जन इस पुस्तक का नाम, टाइटल डिजाइन, अंदर का मैटर व चित्र आदि आंशिक या पूर्ण रूप से तोड़-मरोड़ कर एवं किसी भी भाषा में छापने व प्रकाशित करने का साहस न करें, अन्यथा कानूनी तौर पर वे हर्जे-खर्चे व हानि के जिम्मेदार होंगे।

—प्रकाशक

संस्करण : 2005

मुद्रक : हाई-ज़ील ग्राफिक्स, दिल्ली

आशीर्वचन

प्रेक्षाध्यान की पद्धति में आसन की अनिवार्यता है। ध्यान का एक मुख्य कार्य है, एकाग्रता की सिद्धि। एकाग्रता से पाचन-तंत्र प्रभावित होता है। आसन पाचन-तन्त्र की सक्रियता बढ़ा देता है। आसन, प्राणायाम, ध्यान के अपरिहार्य अंग हैं।

धर्मानन्दजी कुशल आसनकार हैं। उन्होंने प्राचीन और अर्वाचीन दोनों विधियों में सामंजस्य स्थापित किया है। कुछ आसन नहीं करने चाहिएं। जिन आसनों का शरीर के एक अंग पर अधिक दबाव पड़े, वे आसन नहीं करने चाहिएं। यह शरीर-शास्त्र के विशेषज्ञों का मत है। इसीलिए कुछ प्राचीन आसनों को विराम देने के स्थान पर नये आसनों का प्रयोग भी आवश्यक है।

'स्वास्थ्यवर्धक क्रियाएं' अपनी सरलता और अभ्यास की अल्पता के कारण अधिक मान्य हुई हैं। प्रस्तुत-पुस्तिका में उनका सम्यक् नियोजन कर आसन की उपयोगिता को अधिक स्पष्ट किया गया है।

आचार्य महाप्रज्ञ

दिनांक: जनवरी, 1999

स्वकथ्य

मानव शरीर तभी स्वस्थ रह सकता है, जब उससे शारीरिक श्रम किया जाये, यह प्रकृति का नियम है। वर्तमान में अधिकांश व्यक्तियों को शारीरिक श्रम करने का अवसर एवं समय नहीं मिलता। विगत दस दशकों में तकनीकी विकास के कारण, मनुष्य के जीवन से दैनिक कार्यकलापों में भी श्रम निकल गया है। पहले जितने शारीरिक श्रम के कार्य किये जाते थे, उनको अब बिजली के उपकरणों के द्वारा कर लिये जाते हैं। पैदल यात्रा का स्थान पैट्रोल आदि से चलने वाले वाहनों ने ले लिया है। दैनिक जीवन का अधिकांश भाग बड़े-बड़े शहरों के बन्द कमरों में बिना अधिक मेहनत किये व्यतीत हो रहा है। जीवनचर्या में भी बहुत परिर्वतन होने एवं श्रमरहित जीवन जीने से साधारण स्वास्थ्य में गिरावट, विभिन्न रोगों का शरीर में होना तथा रोग प्रतिरोधक शक्ति की कमी भी परिलक्षित हो रही है। इस श्रमरहित जीवन के अभाव की पूर्ति हेतु दौड़ना, तैरना, खेल तथा अन्य प्रकार के व्यायामों का प्रचार-प्रसार हो रहा है।

प्राचीन काल में भारत में प्रात:भ्रमण तथा योग, व्यायाम का प्रचलन था। योगासनों एवं खेलों तथा व्यायामों द्वारा व्यक्ति स्वस्थ एवं सुखी जीवन व्यतीत करते थे। अभ्यास छूट जाने से अब योगासनों के प्रयोग भी कठिन जान पड़ते हैं, क्योंकि शरीर में लचीलापन नहीं रहा एवं मांसपेशियों में भी कड़ापन आ गया है।

मेरे जीवन में योग का प्रारम्भ आज से लगभग चालीस वर्ष पूर्व हुआ था। मैं दमें की कठिन बीमारी से ग्रस्त हुआ एवं योग साधना के द्वारा स्वस्थ हुआ था। रोग से स्वास्थ्य में लाभ होने के कारण मेरी योग साधना के प्रति रुचि एवं श्रद्धा जगी एवं तब से निरन्तर योगाभ्यास चल रहा है। इन चालीस वर्षों में मेरे अनुभव में विकास हुआ है। बहुत-सी योग की संस्थाओं को, भारत में एवं विदेशों में देखने एवं वहां सीखने का भी अवसर मिला है।

प्रेक्षाध्यान का विदेशों में प्रचार करने के साथ-साथ वहां पर चल रहे अनेक स्वास्थ्यवर्धक प्रयोगों से भी परिचय प्राप्त किया एवं अपने प्रयोगों द्वारा सिद्ध कर उसे अपने प्रशिक्षण में जोड़ लिया। स्वास्थ्यवर्धक क्रियाएं उसी प्रयोग एवं प्रशिक्षण का परिणाम है। ये क्रियाएं इतनी सरल एवं प्रायोगिक हैं कि इसे बाल-वृद्ध, स्त्री-पुरुष एवं कमजोर-बलवान सभी आसानी से कर सकते हैं। इन क्रियाओं का शरीर के सभी जोड़ों, मांसपेशियों तथा विभिन्न अंगों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है, जिससे दिनभर स्फूर्ति बनी रहती है।

इन क्रियाओं का प्रशिक्षण 'अध्यात्म साधना केन्द्र' की प्रात:कालीन योगाभ्यास की कक्षाओं में योगासनों के अभ्यास के पूर्व कराया जाता है। केन्द्र में हृदयरोग, श्वास रोग तथा मधुमेह आदि रोगों के शिविरों के आयोजन भी किये जाते हैं। इन शिविरों में ऐसे व्यक्ति भी आते हैं जिन्होंने कभी भी जीवन में योगासनों या व्यायाम का अभ्यास नहीं किया, उनके लिए ये क्रियाएं बहुत उपयोगी सिद्ध हुई हैं। हजारों व्यक्तियों ने इन क्रियाओं का अभ्यास किए हैं एवं लाभान्वित हुए हैं। 'अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान' के साथ प्रेक्षाध्यान रोगानुसंधान का कार्य चल रहा है। इन क्रियाओं की पुस्तिका की मांग आने पर यह कृति तैयार की गई है।

ये 'स्वास्थ्यवर्धक क्रियाएं' प्रेक्षाध्यान के संदर्भ में, जिससे मैं प्रारम्भ से ही जुड़ा हूं, गुरुदेव संत श्री तुलसी एवं आचार्यश्री महाप्रज्ञ के मंगल आशीर्वाद से प्रस्तुत हो सकी है। आपके मंगल सान्निध्य में अभ्यास करने एवं प्रयोग करने का सौभाग्य मिला है। आशा है, साधकगण इस कृति का उपयोग कर योगाभ्यास में प्रगति कर सकेंगे, इसी मंगल भावना के साथ........।

स्वामी धर्मानन्द जैन
अध्यात्म साधना केन्द्र,
छत्तरपुर रोड़, महरौली,
नई दिल्ली-110 030
फैक्स एवं फोन: (011) 680 3678,
फोन: (011) 680 2708
E-mail: ask@del3.vsnl.net.in

विषय-सूची

आशीर्वचन 5

स्वकथ्य 7

सामान्य निर्देश 10

प्रारम्भ: आलस्य-निवृत्ति के लिए 11

1. मस्तक की क्रियाएं 12
2. कानों की क्रियाएं 13
3. नाक की क्रिया 15
4. दांतों की क्रियाएं 16
5. आँखों की क्रियाएं 18
6. पूरे मुखमंडल की क्रियाएं 21
7. गर्दन की क्रियाएं 22
8. कंधों की क्रियाएं 25
9. कोहनियों की क्रियाएं 26
10. कलाइयों की क्रियाएं 27
11. अंगुलियों की क्रियाएं 28
12. पूरे हाथ की क्रियाएं 29
13. छाती (वक्ष) की क्रियाएं 30
14. श्वास (पेट) की क्रियाएं 32
15. नौली क्रियाएं 35
16. कमर, पीठ एवं बड़ी आंत-शुद्धि की क्रियाएं 36
17. नितम्ब एवं जंघा की क्रिया 42
18. घुटनों की क्रियाएं 43
19. टख़नों की क्रियाएं 46
20. पैर के स्नायु तथा मांसपेशियों की क्रियाएं 47
21. पैर की अंगुलियों की क्रियाएं 48

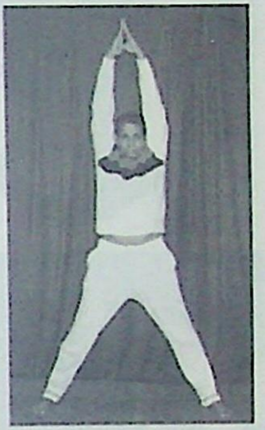
सामान्य निर्देश

1. इन क्रियाओं से पूर्ण लाभ पाने के लिए इनका समुचित अभ्यास जरूरी है। इसके लिए अपेक्षित समय प्रदान करें।
2. क्रिया से शरीर के जिस विशेष अंग पर जहां जोर पड़ रहा हो वहां अपना ध्यान केंद्रित करें। शरीर का विशेष जोड़ किस तरह गतिशील हुआ है, कौन सी मांसपेशियां गतिशील हुई हैं, इसका अनुभव करें। इस प्रकार की जागरूकता होने पर आप अपने अंगों की गति को सुसंयोजित कर सकेंगे।
3. आपकी गति सहज, लयपूर्ण एवं तनावरहित हो।
4. कमर की क्रियाओं को छोड़ कर शेष सभी क्रियाएं पांच बार से शुरू कर दस बार तक करें।
5. ये क्रियाएं खाली पेट करनी चाहिए।
6. इन क्रियाओं के लिए सर्वोत्तम समय सूर्योदय काल है।
7. क्रियाएं करते समय ढीले वस्त्र ही पहनें, केवल लंगोट कसा रहे। तंग कपड़े व्यायाम में बाधक होंगे।

प्रारम्भः आलस्य-निवृत्ति के लिए

इष्ट या गुरु वंदना

दोनों अंगूठे मिलाकर कंठकूप में लगाएं। तर्जनी ललाट के मध्य भाग को छूती रहे, हाथ जोड़ कर अपने इष्ट या गुरु का ध्यान करके, उन्हें प्रणाम करें।



स्थिति

सीधे खड़े हों, पांव सटे हुए, हाथ बगल में।

क्रिया

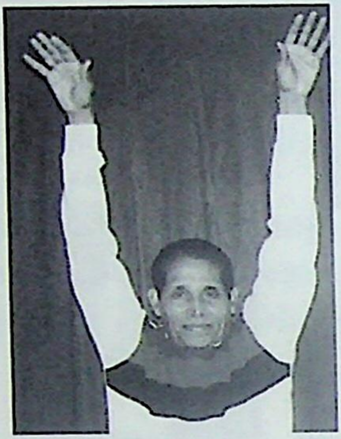
1. उछलते हुए पांव फैलाएं, दोनों हाथ सिर के ऊपर मिलें, ताली की आवाज न हो। उछलते हुए वापिस पांव मिलाएं, हाथ नीचे लाएं। पूर्ववत् स्थिति में वापस आ जाएं।

2. पांव के पंजों के बल उछलते हुए ओम्....ओम्....ओम्....की ध्वनि करें।

1. मस्तक की क्रियाएं

स्थिति

दोनों हाथ सिर के ऊपर ले जाएं। हथेलियां सामने खुली, हाथ सीधे और समानान्तर रहें।



क्रिया

1. हथेलियों को ढीला छोड़ दें और कलाइयों से उन्हें ऊपर-नीचे, नीचे-ऊपर करें।

2. दोनों हाथ की हथेलियों को बारी-बारी से सिर के मध्य भाग में हल्के हाथ से गिराएं।
3. दोनों हाथों को तेजी से रगड़ें ताकि वे गर्म हो जाएं, फिर उनसे ललाट को दाएं से बाएं, बाएं से दाएं कनपटी तक मालिश करें। हाथ को पूरा वापिस नीचे लाएं।

2. कानों की क्रियाएं

स्थिति

सरलता से सीधे खड़े हों। दोनों कानों के ऊपरी भाग को अंगूठे और तर्जनी अंगुली से पकड़ कर रखें।

क्रिया

1. कानों को ऊपर की ओर खींचें।

2. कानों के मध्य भाग को पकड़ कर सीधा खींचें।

3. कानों के नीचे के भाग को नीचे की तरफ खींचें।

4. कानों को हथेलियों से ढक लें। हथेलियां बिना हटाए दबाव दें, फिर ढीला छोड़ दें ताकि कान निर्वात हो जाएं। हथेलियों को कान से हटाने पर, निर्वात होने का अनुभव करें।

5. तर्जनी अंगुली को खुला छोड़ कर शेष तीन अंगुलियों और अंगूठे से मुठ्ठी बांधें। तर्जनी अंगुलियों से कानों के आगे के भाग की मालिश करें।

6. उन्हीं अंगुलियों से कानों के पीछे के भाग की मालिश करें।

3. नाक की क्रिया

स्थिति

सरलता से सीधे खड़े हों। दोनों तर्जनी अंगुलियों को नाक के दोनों तरफ रखें। तीनों अंगुलियां अंगूठे से दबी रहें।

क्रिया

तर्जनी अंगुलियों से नाक के बाहरी भाग—छिद्र के पास से लेकर ऊपर भ्रूमध्य तक मालिश करें।

4. दांतों की क्रियाएं

स्थिति

सरलता से सीधे खड़े हों। अंगूठा हथेली के भीतर, शेष अंगुलियां सीधी सटी हुई, हथेली नीचे की तरफ रखें।

क्रिया

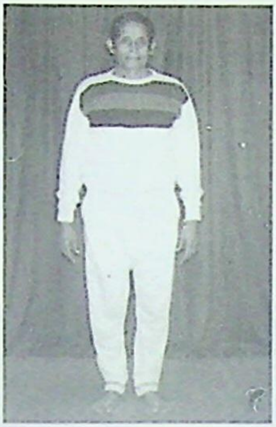
1. हाथ के तर्जनी वाले भाग से तर्जनी अंगुली से ऊपर के मसूड़ों पर थपकी दें।

2. यही क्रिया दाहिनी ओर के जबड़ों पर आगे से पीछे थपकी दें।

3. हथेली नीचे की ओर उन्मुख कर नीचे के मसूड़ों पर यही क्रिया करें।

4. बाएं जबड़ों पर बायीं हथेली से पीछे से आगे थपकी दें।

5. आँखों की क्रियाएं



प्रत्येक क्रिया को दस बार दुहरा कर आँखें बंद कर, कुछ देर विश्राम करें ।

स्थिति

सरलता से सीधे खड़े हों।

क्रिया

1. सिर सीधा और शरीर स्थिर, केवल नेत्र गोलकों को अधिकतम सीमा तक ऊपर उठाएं, फिर नीचे ले जाएं। सिर जरा भी न हिले।
2. अब नेत्र गोलकों को अगल-बगल ले जाएं, पहले दाहिने से बाएं, फिर बाएं से दाहिने, पूरा पीछे की ओर देखें, गर्दन स्थिर रहे।

3. नेत्र गोलकों को दाहिनी ओर ऊपर से तिरछी रेखा में बायीं ओर नीचे लाएं।
4. नेत्र गोलकों को बायीं ओर ऊपर से तिरछी रेखा के दायीं ओर नीचे लाएं।

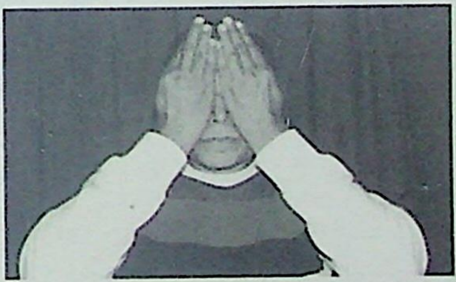
5. (क) नेत्र गोलकों को आँख के ऊपरी भाग में दाएं कोने से बाएं कोने तक अर्धवृत्त बनाते हुए घुमाएं।

(ख) अब नीचे का अर्धवृत्त पूरा करें।

(ग) नेत्र गोलकों को वृत्ताकार में घुमाएं। दाएं से शुरू करके ऊपर होते हुए बाएं से नीचे आकर फिर दाएं जाकर वृत्त पूरा करें। फिर उलटी तरफ से वृत्त पूरा करें।

6. पलकें तेजी से झपकाएं और दोनों हथेलियों को रगड़ते रहे। अंगुलियां खुली (अलग) रहें, ताकि हथेलियां ही रगड़ने से गर्म हों।

7. हथेलियों को अर्धगोलक बनाते हुए, उनसे आँखों को इस प्रकार ढक लें कि बाहर का प्रकाश अंदर न आए। आँखों को खोलते-बंद करते



रहें, ताकि हथेलियों की ऊष्मा आँखों में जाए एवं उनमें स्फूर्ति आ जाए। हाथों को हटा कर भूमि की ओर देख कर गर्दन सीधी करें। अनुभव करें कि आप की दृष्टि तेज हुई है।

8. छोटी अंगुली और अंगूठे को मुठ्ठी के भीतर करके शेष तीन अंगुलियों से आँखों के नीचे की हड्डी पर दबाव दें।

9. इसी प्रकार आँखों के ऊपर की हड्डी पर अंगुलियों से दबाएं।

10. आँखों पर तीनों अंगुलियों से हलका दबाव दें।

6. पूरे मुखमंडल की क्रियाएं

स्थिति

पांवों में 20–30 से.मी. की दूरी रख कर सरलता से खड़े हों।

क्रिया

1. हथेलियों को रगड़ कर गर्म करें।
2. ठुड्डी से शुरू करके हथेलियों एवं फैली हुई अंगुलियों से पूरे चेहरे, नाक और कान सहित ऊपर की ओर मर्दन करें।

7. गर्दन की क्रियाएं

स्थिति

सरलता से सीधे खड़े हों।

क्रिया

1. हाथों को तेजी से रगड़ कर गर्म करें।

2. गर्दन के पिछले भाग को पहले दाएं हाथ से बायीं तरफ से दायीं

ओर, फिर बाएं हाथ से दायीं तरफ से बायीं ओर मर्दन करें।

3. हाथों को गर्म कर अब गर्दन के अगले भाग का, दायीं एवं बायीं ओर से मर्दन करें।

4. गर्दन को नीचे झुकाएं, ताकि टुड्डी छाती से छू ले, आँखें बंद करें, फिर सिर ऊपर उठाएं, गर्दन जितनी पीछे ले जा सकें, ले जाएं, आँखें खोलें। शरीर स्थिर रहे। सिर्फ गर्दन की क्रिया करें।

5. गर्दन को बायीं ओर से घुमाएं, जितना संभव हो पीछे देखें, वापिस लाएं फिर गर्दन को दायीं ओर घुमाएं, अधिकतम पीछे की ओर देखें, वापिस लाएं।

6. गर्दन को बायीं ओर मोड़ें, ताकि कान एवं कंधा छुने लगे। कंधा न उठे। फिर यही क्रिया दायीं ओर से करें।

7. सिर को वृत्ताकार घुमाएं। ठुड्डी छाती पर, आँखें बंद, फिर कान से दाएं कंधे को, फिर सिर एवं पीठ को, फिर बायां कान बाएं कंधे को छूता हुआ ठुड्डी छाती पर ला कर गोलाकार पूरा करें। फिर यही क्रिया बायीं ओर से करें।

८. कंधों की क्रियाएं

(क) स्थिति

सरलता से सीधे खड़े रहें।

क्रिया

1. अंगूठे भीतर रख कर मुट्ठी बंद करें। दोनों हाथ शरीर के समानान्तर रहे। श्वास भर कर रोकें, शीघ्र गति से कंधे ऊपर-नीचे करें। कोहनी से हाथ मुड़ें नहीं। श्वास बाहर निकालें, कंधे नीचे लाएं।
2. मुट्ठी खोल कर हाथों को शिथिल करें। कंधों को आगे से पीछे गोलाकार घुमाएं। फिर पीछे से आगे गोलाकार घुमाएं।

(ख) स्थिति

दोनों हाथों की अंगुलियां एवं अंगूठा मिलाकर कंधों की संधि पर रखें। कोहनियों को कंधों की सीध में रखें।

क्रिया

श्वास भरकर हाथों को पीछे से आगे की ओर कंधों से घुमाएं। इसी क्रिया को आगे से पीछे घुमाएं। कोहनी कंधों की सीध में रहे।

(ग) स्थिति

हाथों को नीचे की ओर अंगूठा भीतर रख कर, मुट्ठी बंद कर खड़े रहें।

क्रिया

1. श्वास भरकर रोकें। दाहिने हाथ को आगे से पीछे की ओर गोलाकार घुमाएं।
2. इसी क्रिया को बाएं हाथ से, फिर दोनों हाथों से दोहराएं।

९. कोहनियों की क्रियाएं

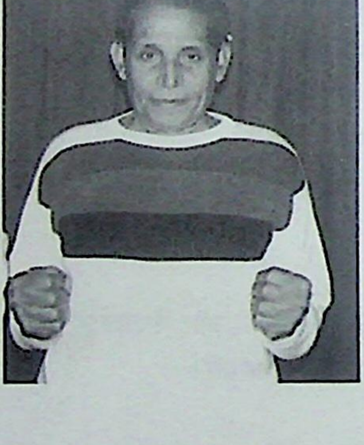
स्थिति

सरलता से सीधे खड़े रहें। दोनों कोहनियां शरीर से सटी रहें।

क्रिया

1. कंधों से लेकर कोहनी तक का हाथ स्थिर रहे। कोहनियों से हाथ को मोड़ें। अंगुलियां कंधों को छुएं। हाथ वापिस नीचे लाएं।

2. अंगूठे भीतर कर मुट्ठियां बंद करें। कंधों से कोहनियों तक हाथ स्थिर रहे मुट्ठियों से कंधों को छुएं, हाथ वापिस नीचे लाएं।



3. मुट्ठियां बन्द रखते हुए दोनों हाथों को कोहनियों के स्तर पर आमने-सामने रखें, श्वास बाहर निकालते हुए हाथों को झटके से आगे फैलाएं, शीघ्रता से हाथ वापिस अपने स्थान पर लाएं।

10. कलाइयों की क्रियाएं

स्थिति

सरलता से सीधे खड़े रहें। दोनों हाथों को सामने फैलाएं, हथेलियां भूमि की ओर, अंगुलियां फैली हुईं।

क्रिया

1. अंगुलियों को फैला कर रखते हुए कलाइयों से हाथों को शक्ति से ऊपर-नीचे करें।
2. हाथों को कोहनियों से मोड़ कर अंगुलियों को फैलाये रखते हुए हथेलियों को भूमि की ओर रखें। कलाइयों से हाथों को ऊपर-नीचे करें।

3. हाथों की मुठ्ठी बंद कर अंगूठा मुठ्ठी में रख कर हाथों को सामने फैलाकर रखें। कलाई से हाथ को ऊपर-नीचे (1) क्रिया की तरह करें।
4. हाथों की मुठ्ठियां बंद कर अंगूठा मुठ्ठी में रख कर कोहनी मोड़ें। कलाई से मुठ्ठी को ऊपर-नीचे (2) क्रिया की तरह करें।

11. अंगुलियों की क्रियाएं

स्थिति

सरलता से सीधे खड़े रहें।

क्रिया

1. हाथों को सामने की ओर फैलाएं। दोनों हथेलियां कंधों के बराबर एक दूसरे के समानान्तर रहें। अंगुलियां फैली रहें, कलाई से ऊपर उठी अंगुलियों को प्रथम पोर से मोड़ें, जैसे लगता हो कि दो बड़ी गेंदें हाथों में पकड़ रखी हों। श्वास भरते हुए दोनों हाथों को छाती की तरफ कंधों के पास लाएं एवं श्वास छोड़ते हुए झटके से हाथों को आगे फैला दें। ऐसा लगे मानों दोनों गेंदों को शीघ्रता से सामने फेंका हो। शरीर आगे न झुके।

2. उपरोक्त क्रिया को अंगुलियों के दो पोरों (संधियों) को मोड़ते हुए मानों टेनिस की गेंद को पकड़ रखी हो, फिर क्रिया (1) की तरह दोहराएं।
3. इसी क्रिया को अंगुलियों के तीनों पोरों (संधियों) को मोड़ते हुए मानों टेबल टेनिस की छोटी गेंद को पकड़ रखा हो, क्रिया (1) की तरह दोहराएं।

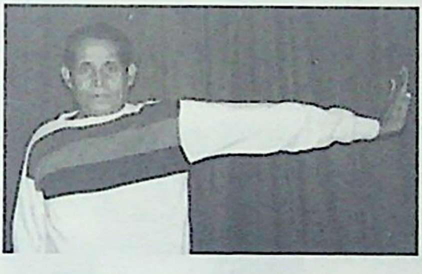
12. पूरे हाथ की क्रियाएं

स्थिति

सरलता से सीधे खड़े रहें।

क्रिया

1. बाएं हाथ को बगल से कंधे के बराबर उठाएं, न ऊपर जाएं, न नीचे रहे। अंगुलियां-अंगूठा मिलाकर रखें। पूरा शरीर शिथिल रहे।
2. कलाई से मोड़ कर हाथ का 90 अंश का कोण बनाएं। थोड़ी देर में हाथ की अंगुलियों के पोर से कंपन को धीरे-धीरे हथेली, कलाई, बाजू से कंधे तक फैलने का अनुभव करें। जब कंपन सहन-शक्ति से बाहर जाने लगे, तो बाजू को सीधा रखते हुए हाथ को कलाई से ढीला छोड़ दें। फिर उठाएं। पुनः इस क्रिया को दोहराएं। हाथ को नीचे ले आएं। हाथ में शक्ति का अनुभव करें।



3. उपरोक्त क्रियाओं को दाहिने हाथ से दोहराएं।

13. छाती (वक्ष) की क्रियाएं

(क) स्थिति

सरलता से सीधे खड़े रहें।

क्रिया

1. (क) दोनों कोहनियों को कंधों के बराबर रखते हुए दोनों हथेलियों को छाती पर रखें। बड़ी अंगुलियों के अग्रभाग छाती के मध्यभाग पर छूते रहें। इस स्थिति में श्वास बाहर निकालें। छाती सिकुड़ी, पेट का भाग सिकुड़ा हुआ, नाभि भीतर की ओर रहे।

   (ख) दाहिना हाथ फैलाएं, श्वास पूरा भरें। छाती की पसलियां एवं तनुपट (डायफ्राम) पूरा फैले। हाथ वापिस लाएं, श्वास छोड़ें और पूर्व स्थिति में आ जाएं।
2. इसी क्रिया को बाएं हाथ से दोहराएं।
3. इसी क्रिया को दोनों हाथों से दोहराएं।

(ख) स्थिति

सीधे सरलता से खड़े रहें।

क्रिया

1. उपरोक्त क्रिया स्थिति (क) 1 के अनुसार हाथों को सीने पर रखते हुए दाहिने पांव को एक कदम आगे बढ़ाएं। श्वास बाहर निकला रहे।

2. श्वास भरें, दोनों हाथों को (2) की क्रिया की तरह फैलाएं।
3. श्वास बाहर निकालें, दोनों हाथ वापिस छाती पर लाएं।
4. पांव को पीछे बाएं पांव के पास लाएं। इसी क्रिया को बाएं पांव से भी दोहराएं।

(ग) स्थिति

दोनों हाथों की हथेलियां साथलों पर रखें। सरलता से खड़े रहें। श्वास बाहर निकला रहे।

क्रिया

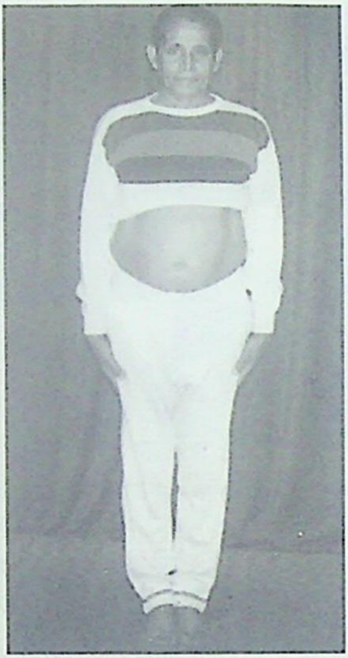
1. श्वास भरें, दोनों हाथ सिर की ओर ऊपर उठाएं, बाहें कानों को छुएं। सीना फैले, नाभि बाहर आए।
2. श्वास बाहर निकालें, दोनों हाथ वापिस साथलों पर लाएं। छाती सिकुड़े, नाभि भीतर की ओर जाए।

14. श्वास (पेट) की क्रियाएं

इन क्रियाओं को करने से श्वास की क्रिया शुद्ध हो जाती है। इन क्रियाओं में तनुपट की मांसपेशी का प्रयोग किया जाता है। प्रत्येक क्रिया को दस बार करना है। पांचवी क्रिया को गर्मी के मौसम में नहीं करना है। सर्दियों में भी दो-तीन बार ही करना है। श्वास को जानकारीपूर्वक लेना और छोड़ना है। श्वास लेने पर नाभि फूले एवं छोड़ने पर नाभि पिचके, यह प्रत्येक क्रिया में ध्यान रखना है।

(क) स्थिति

पांव के अंगुठे एवं एड़ियां मिला कर सामने देखते हुए, सरलता से सीधे खड़े हों।



क्रिया 1

धीरे-धीरे श्वास लें। श्वास अंदर, नाभि बाहर। धीरे-धीरे श्वास छोड़ें, श्वास बाहर, नाभि भीतर।

(ख) स्थिति

स्थिति (क) की तरह।

क्रिया 2

श्वास को तेजी के साथ लें व तेजी के साथ छोड़ें।

(ग) स्थिति

सीधे सरलता से खड़े रहें। गर्दन को पीछे ले जाएं, आकाश की ओर देखें, आँखें स्थिर रहें।

क्रिया 3

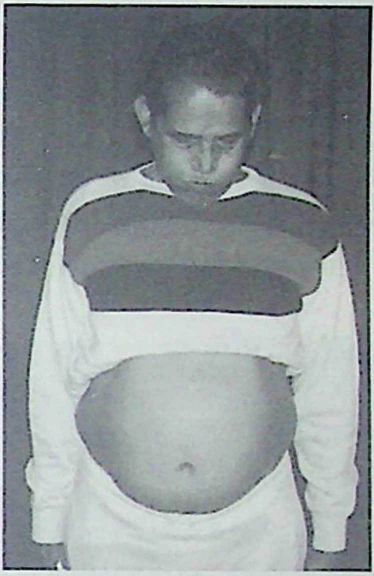
श्वास को तेजी से लें तथा तेजी के साथ छोड़ें।

(घ) स्थिति

सरलता से सीधे खड़े रहें। दृष्टि को भूमि पर पांव से दो मीटर दूर रखें। गर्दन सीधी रखें।

क्रिया 4

श्वास को तेजी से लें तथा तेजी के साथ छोड़ें।



(ङ) स्थिति

दोनों पावों में 20 से 30 से.मी. का अंतर रखते हुए खड़े हों।

क्रिया 5

दोनों नथुनों से श्वास बाहर निकालें। मुंह को सिकोड़ कर मुंह से श्वास भरें, पेट, गला एवं गाल फुलाकर, ठोड़ी को सीने के साथ लगा कर जितनी देर आसानी से रोक सकें, रोकें। अगर चक्कर आ जाए तो गर्दन सीधा कर तुरन्त बैठ जाएं। धीरे-धीरे श्वास बाहर करें।

(च) स्थिति

दोनों पांवों को मिला कर, दोनों हाथ कमर पर रखें, अंगूठे आगे, अंगुलियों को पीछे रखें और सामने देखें।

क्रिया 6

30 अंश कोण में शरीर को आगे की ओर झुकाएं, श्वास तेजी से भरें, श्वास तेजी से छोड़ें। श्वास भर कर सीधे हो जाएं।

(छ) स्थिति

शरीर एवं हाथ स्थिति (च) की तरह।

क्रिया 7

90 अंश कोण में शरीर को झुकाएं, श्वास तेजी से भरें एवं छोड़ें। श्वास भर कर सीधे हो जाएं।

(ज) स्थिति

शरीर एवं हाथों की स्थिति पूर्ववत् बनाए रखें।

क्रिया 8

30 अंश कोण में शरीर को झुकाएं। श्वास बाहर निकाल कर बाहर रोकें। शक्ति से पेट की मांसपेशियों को शीघ्रता से हिलाएं।

(झ) स्थिति

शरीर एवं हाथों की स्थिति पूर्ववत् बनी रहे।

क्रिया 9

90 अंश कोण में शरीर को झुकाएं। श्वास बाहर निकाल कर रोकें। पूरी शक्ति से पेट की मांसपेशियों को शीघ्रता से हिलाएं।

(ञ) स्थिति

दोनों पांवों को कंधों के बराबर खोलें। घुटनों को कुछ आगे मोड़ें, दोनों हाथों को जंघाओं पर रखें। कुछ आगे झुकें।

क्रिया 10

श्वास बाहर निकाल कर पेट की मांसपेशियों को जितनी देर तक ऊपर की ओर खींच कर रोक सकें, रोकें। फिर धीरे से श्वास भरें. ढीला छोड़ दें। इस तरह तीन बार करें।

15. नौली क्रियाएं

स्थिति

दोनों पांव कन्धे के बराबर खुले रहें। दोनों हाथ जंघाओं पर रहें।

क्रिया

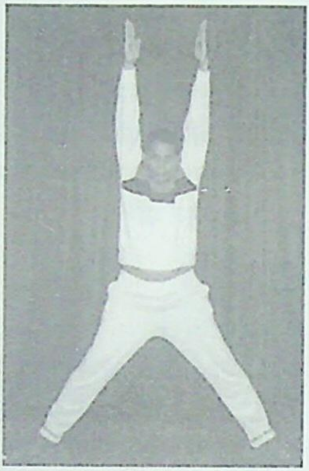
1. श्वास बाहर निकालें, श्वास को बाहर रोकें। पेट की मांसपेशियों की ढीला छोड़ दें। दोनों हाथों से बारी-बारी से एक तरफ जंघा पर दबाव दें। जिस ओर की जंघा पर दबाव होगा पेट की मांसपेशियां उसी तरफ जायेंगी, यह अनुभव करें।

2. श्वास बाहर निकाल कर दोनों हाथों को जंघा के ऊपर वाले भाग पर रखें। दोनों हाथों को धीरे-धीरे दबाव देते हुए घुटने की ओर ले जायें। पेट की मांसपेशियां मध्य में उभरेंगी। चार-पांच बार क्रिया का दोहरायें। फिर चक्राकार घुमायें।

16. कमर, पीठ एवं बड़ी आंत-शुद्धि की क्रियाएं

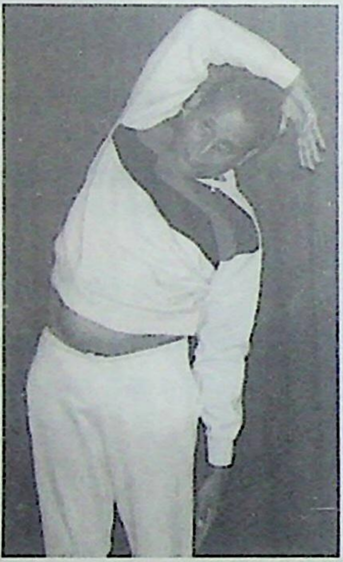
(क) स्थिति

दोनों पांवों के बीच में कंधे जितना अन्तर रखें, दोनों अंगूठे एवं एड़ियों में समान दूरी रहे। पांवो को दृढ़ता के साथ भूमि पर स्थापित रखें। दोनों हाथ शरीर के साथ झूलते रहें।



क्रिया

1. श्वास भरें, बाहर निकालें, दोनों हाथों को ऊपर उठायें, बाजू कानों से छुएं तथा हथेलियां आमने-सामने खुली रहें।
2. इसी अवस्था में शरीर को कमर से बायीं तरफ 30° कोण में झुकायें। श्वास-प्रश्वास चलता रहे।



3. दोनों हाथों को एवं गर्दन को कमर से बायीं तरफ झुकायें। बायां हाथ घुटने तक नीचे जाये। दाहिने हाथ को भी सिर के ऊपर से बायीं ओर गिरा दें। श्वास-प्रश्वास चलता रहे।
4. श्वास भरें, दोनों हाथों को वापिस क्रिया (2) की स्थिति में लायें। श्वास-प्रश्वास करें।
5. हाथों को फिर वापिस क्रिया (1) की अवस्था में लायें।
6. दोनों हाथ नीचे ले आयें, श्वास बाहर निकाल दें।

(ख) स्थिति

दोनों हाथों की अंगुलियां आपस में फंसा कर सरलता से सीधे खड़े रहें।

क्रिया

1. श्वास भरें। श्वास बाहर निकालें। दोनों हथेलियों को बाहर की ओर लायें, दोनों हाथों को ऊपर उठाएं, बाहें कानों को छूती रहें। दोनों कोहनियां सीधी रहें।

2. श्वास बाहर निकालें। बायीं ओर कमर झुके। श्वास-प्रश्वास चालू रहे।
3. श्वास भर कर क्रिया (1) की स्थिति में आयें।
4. दोनों हाथों को नीचे प्रारम्भ की स्थिति में ले आयें। श्वास बाहर निकालें।

(ग) स्थिति

दोनों हथेलियों एवं अंगुलियां को सटा कर नमस्कार की मुद्रा में कोहनियां सीधी रख कर सरलता से खड़े रहें।

क्रिया

1. श्वास भरें, श्वास बाहर निकालें, दोनों जुड़े हुए हाथों को ऊपर उठायें। बाजू कान के साथ रखें।

2. कमर से शरीर को 30° कोण में दायीं ओर झुकायें, कोहनी सीधी रखें। श्वास-प्रश्वास करें।
3. श्वास भरें, हाथों को वापिस क्रिया (1) की स्थिति में लायें।
4. हाथ वापिस स्थिति की मुद्रा में लायें। श्वास बाहर निकालें। उपरोक्त क्रियाओं को बायीं ओर से भी दोहराएं।

(घ) स्थिति

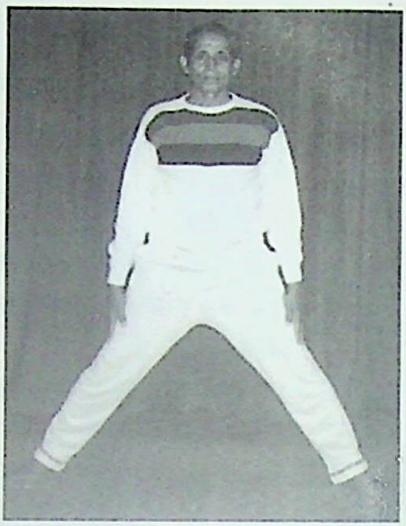
दोनों हाथों को शरीर के साथ रख कर सरलता से सीधे खड़े रहें।

क्रिया

1. श्वास भरें। श्वास बाहर निकालें। दोनों हाथों को कन्धों तक हथेलियां आमने-सामने रखते हुए उठायें।
2. दोनों हाथों को बायीं तरफ घुमायें। बायें हाथ को दायें नितम्ब पर तथा दाहिने हाथ को बायें कन्धे पर रख कर शरीर एवं गर्दन को बायीं ओर जितना कमर से घुमा सकें, घुमायें। इस अवस्था में पहुंच कर श्वास-प्रश्वास करें।

3. श्वास भरें एवं वापिस क्रिया (1) की स्थिति में आ जाएं।
4. हाथों को नीचे ले आयें। श्वास बाहर निकालें। उपरोक्त क्रिया को दाहिनी ओर से भी दोहरायें।

(ङ) स्थिति



दोनों हाथ जंघाओं के साथ सटा कर रखें। सरलता से दोनों पांवों में 60-70 से.मी. दूरी रख कर सीधे खड़े रहें।

क्रिया

1. श्वास भरें, दोनों हाथों को ऊपर उठायें, बाजू कान से छूते रहें।

2. श्वास बाहर निकालें, नीचे की ओर कमर से बिना घुटना मोड़े झुकें, दोनों हाथ की अंगुलियों को भूमि से स्पर्श करें।

3. दोनों हाथों को बराबर दूरी पर आमने-सामने रखते हुए हाथों को भूमि से स्पर्श करते हुए दोनों हाथ दायें एवं बायें घुमाएं। जिस ओर हाथ जाएं, उन्हें देखने के लिए उसी ओर गर्दन एवं कमर भी घुमायें।
4. दोनों हाथों को शरीर के साथ भूमि पर आगे एवं पीछे की ओर लायें, ले जायें।

5. हाथों को दाहिने पंजे से बायें पंजे तक एवं बायें से दायें पंजे तक अर्ध चक्राकार में घुमायें।
6. दोनों हाथों की हथेलियों को जमीन पर रख कर, हाथों पर दबाव देकर, पांव को मिलायें। खड़े होकर शरीर शिथिल करें।

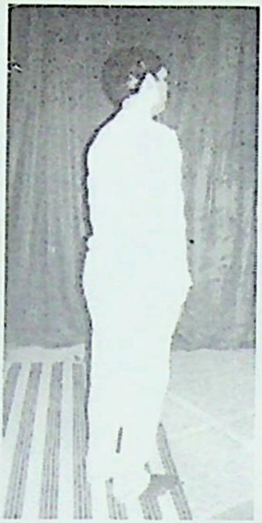
(च) स्थिति

पांवों के बीच 80 से 90 से.मी. की दूरी रखें। दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में कंघी बनाएं (अंगुलियों को फंसा कर रखें)।

क्रिया

1. श्वास भरें, दोनों हाथों को सिर की तरफ ऊपर उठायें, श्वास बाहर निकाल दें।
2. श्वास भरें, दोनों हाथों को ऊपर उठायें। कमर से ऊपर के भाग को पीछे मोड़ते हुए, पांव एवं कमर को सीधा रखते हुए रोकें, श्वास-प्रश्वास चालू रखें।
3. श्वास भरें, हाथों को वापिस अपने स्थान पर कन्धों की सीध में लायें, शरीर को सीधा करें।
4. श्वास बाहर निकालें, अब आगे की ओर झुकें। दोनों हाथ पावों के बीच रखें। कमर से आगे झुके हाथ शरीर के पीछे जायें। श्वास भरें, हाथ शरीर के आगे आयें। कई बार इसे दोहरायें।
5. श्वास भरें, सीधे हो जायें, दोनों हाथ कन्धों की सीध में रहें।
6. दोनों हाथों को नीचे लाकर कंघी खोलकर हाथ अलग-अलग करें। शरीर को ढीला छोड़कर घुमायें, हाथ भी शिथिल रहेंगे एवं शरीर के साथ-साथ घूमेंगे भी।

17. नितम्ब एवं जंघा की क्रिया



स्थिति

दोनों पांवों के बीच में 15–20 से.मी. दूरी रख कर सरलता से सीधे खड़े हों।

क्रिया

पांव की एड़ी से नितम्ब को पहले दाहिने पांव से, फिर बायें से बारी-बारी से चोट करें।

18. घुटनों की क्रियाएं

(क) स्थिति

दोनों पांवों के बीच में 15-20 से.मी. दूरी रख कर सरलता से सीधे खड़े हों।

क्रिया

क्रमशः दायें, बायें पांवों से नितम्ब पर एड़ी से चोट कर पांव को आगे की ओर फटकारें। घुटना मुड़े नहीं, पंजा सीधा रहे।

(ख) स्थिति

दोनों पांवों के बीच में 15-20 से.मी. दूरी रख कर सीधे खड़े रहें।

क्रिया

1. दाहिने पांव को 30 से.मी. आगे बढ़ायें।
2. दांयें पांव को बायें पांव के ऊपर से बायीं ओर लायें।
3. पांव को ऊपर उठाकर बांयीं ओर फटकारें। इन्हीं क्रियाओं को बायें पांव से भी करें।

(ग) स्थिति

दोनों पांव कन्धों की चौड़ाई के अनुसार खोल कर हाथों को कमर पर, अंगूठा आगे, अंगुलियां पीछे रख कर, सरलता से सीधे खड़े रहें।

क्रिया

1. श्वास बाहर निकालें, शरीर को सीधा रखते हुए, घुटनों को आगे की ओर मोड़ें, शरीर आगे या पीछे झुके नहीं, सीधा रखें। श्वास लें एवं छोड़ें।
2. श्वास भरें, सीधे हो जायें। (इस क्रिया को तीन बार करें।)
3. दायीं तरफ घुटने तथा कन्धों को मोड़ते हुए, सामने देखते हुए, पांव को स्थिर रखकर शरीर को घुटनों की तरफ मोड़ें।

4. श्वास भरें, ऊपर की ओर उठें।
5. घुटनों को सामने की ओर मोड़ें। जैसा क्रिया (1) में है।
6. श्वास भरें, ऊपर उठें।
7. घुटनों एवं शरीर को बांयीं ओर मोड़ें, सामने देखते हुए पांवों को स्थिर रखकर, शरीर को घुटनों की तरफ मोड़ें।
8. श्वास भरें, सीधे उठें, श्वास बाहर निकालें।
(इन क्रियाओं को तीन बार करें।)

(घ) स्थिति

सीधे रहें। दोनों पांवों के बीच में 15 से.मी. की दूरी रखें, दोनों हाथों की हथेलियों से घुटने को ढक कर पकड़ें।

क्रिया

दोनों घुटनों को सामने की ओर झुकायें, फिर दाहिनी ओर घुमाते हुए पीछे ले जाकर पांव सीधे करें, फिर बायीं ओर झुककर आगे लायें, फिर विपरीत दिशा में इसी क्रिया को दोहरायें।

19. टख़नों की क्रियाएं

स्थिति

सरलता से सीधे खड़े रहें, दोनों पांवों के बीच में 20 से.मी. की दूरी रखें।

क्रिया

1. बांयें पांव को भूमि से 30 से.मी. या अधिक ऊपर उठायें। दोनों पांव सीधे रखें।
2. टखने से पांव को ऊपर की ओर मोड़ें, फिर नीचे की ओर मोड़ें।
3. पांव को टखने से घड़ी की चाल की दिशा में एवं विपरीत दिशा में गोलाकार घुमायें। दाहिने पांव से तीनों क्रियाएं करें।

20. पैर के स्नायु तथा मांसपेशियों की क्रियाएं

स्थिति

दोनों पांवों के बीच में 15 से.मी. की दूरी रखें।

क्रिया

1. पूरे शरीर को पंजों पर, फिर एड़ियों पर बारी-बारी से उठायें।
2. फिर छोटे-छोटे कदम एड़ियों पर आगे-पीछे चलें। घुटना सीधा रहे।

3. दोनों हाथ ऊपर उठायें, कर-पृष्ठ मिले रहें। पंजों पर छोटे-छोटे कदम आगे-पीछे चलें।

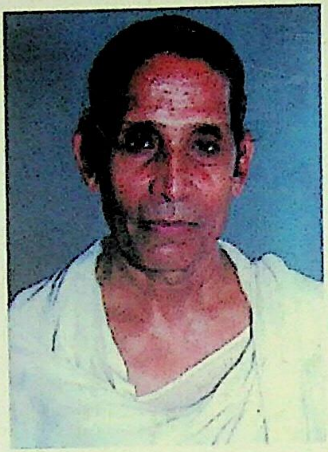
21. पैर की अंगुलियों की क्रियाएं

स्थिति

सरलता से सीधे खड़े रहें।

क्रिया

1. बायें पांव को आगे बढ़ायें। अंगूठे व अंगुलियों को भीतर की ओर मोड़ें। फिर बाहर की ओर पूरा फैलायें।
2. उपरोक्त क्रिया को दाहिने पांव से दोहरायें।



स्वामी धर्मानन्द जैन

एक परिचय

सुप्रसिद्ध योगी स्वामी धर्मानन्द जैन ने छात्र जीवन से ही योग विद्या सीखना आरंभ कर दिया। उन्होंने आचार्य श्री तुलसी, आचार्य श्री महाप्रज्ञ, स्वामी योगेश्वरानंद, स्वामी नारायण गिरी जैसे गुरुओं से प्रशिक्षण एवं मार्गदर्शन प्राप्त किया।

स्वामी जी लाडनू के मुख्य प्रेक्षाध्यान केन्द्र, तुलसी अध्यात्म निड़म के 1975 से 1985 तक निदेशक रहे। उसके बाद 1986 से निरंतर अध्यात्म साधना केन्द्र के निदेशक के रूप में कार्यरत हैं।

उन्होंने 1975 से समूचे देश में प्रेक्षाध्यान के शिविर आयोजित किए और सैंकड़ों लोगों को प्रशिक्षित किया। 1985 में विश्व भ्रमण पर निकले। उन्होंने बैंकाक, हांगकांग, जापान, अमेरिका, कनाडा, इंग्लैंड, हालैंड, बेलजियम और फ्रांस की यात्रा की तथा 1986 में फिर कुछ देशों का दौरा करके प्रेक्षाध्यान का प्रचार किया। 1975 से उन्होंने प्रेक्षाध्यान में शिक्षकों को प्रशिक्षित किया। इसी वर्ष से लगातार प्रेक्षाध्यान की कक्षांए ले रहे हैं। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान के चिकित्सकों के साथ हृदय रोग, दमा, मधुमेह आदि से बचाव के लिए अनुसंधान परियोजना में सहयोगी रहे। उन्होंने प्रेक्षाध्यान में सैनिकों तथा कुछ अन्य लोगों को भी प्रशिक्षित किंया, जो 1993 में अंटार्कटिक गए और 1995 में दीपास (डी आई पी ए एस) की परियाजना द्वारा 'उच्च स्थिति में योग के प्रभाव' जानने के लिए लेह भी गए। उन्हें स्वीडन के स्वीडिश हर्बल इंस्टीट्यूट में आमंत्रित किया गया, वे 1996 में इस सिलसिले में इंग्लैंड और इटली भी गए।

वे 'कलर थेरेपी' विज्ञान से बेहद प्रभावित हुए। 1975 से इसका अध्ययन किया और चिकित्सा कार्य आरंभ कर दिया तथा सैंकड़ों लोगों को इसमें प्रशिक्षित किया। उन्होंने 'क्रोमोथेरेपिस्ट' के रूप में विभिन्न समूह-सत्र, व्याख्यान और शिक्षण कार्यों में उपदेश दिए। कलर थेरेपी पर अनेक आलेख और पुस्तिकाएं लिखीं। वे इंग्लैंड के भारत स्थित इंटरनेशनल कलर थेरेपी एसोसिएशन के अकेले सहयोगी सदस्य हैं।

मूल्य: 24/-

ISBN 81-223-0147-9
9 788122 301472

पुस्तक महल®
Fax: 011-23280567, 011-23260518
E-mail: info@pustakmahal.com
दिल्ली • मुंबई • बंगलोर • पटना • हैदराबाद

9937 F

Discover the world of **PUSTAK MAHAL** Books — visit our website:
www.pustakmahal.com